Pregătind viitoarele performanțe...



Gimnastica este sportul în care drumul spre desăvîrșire, spre măiestrie, se parcurge greu, după ani și ani de pregătire continuă, stăruitoare. Lucrul acesta îl știe foarte bine și tînăra gimnastă din fotografia noastră, Elena Blîndu, de la clubul Farul Constanța. Seară de seară, în sala de sport din cartierul „Flămînda", sîrguincioasa elevă a antrenoarei Jeana Baltă se pregătește asiduu, multe ore în șir. Țelul ei este ca în 1966 să promoveze de la categoria I senioare (pe care o deține în prezent) la maestre, urmînd astfel exemplul colegelor ei de echipă, Mariana Bozolan și Constanța Postolache, fruntașe ale gimnasticii dobrogene.

Foto: Vasile Bageac

TENIS DE MASĂ:

Intrecerea juniorilor din Capitală

Zilele trecute s-a desfășurat în sala de la stadionul Republicii o competiție de tenis de masă organizată de asociația sportivă A.S.A. La concurs au luat parte peste 100 de junioare și juniori din Capitală (Spartac, Voința, Constructorul, Progresul, Bere Grivița, Centrul nr. 2, A.S.A.) ca și sportivi de la Dinamo Craiova. Iată cîștigătorii: *simplu băieți, cat. 12—14 ani: D. Preda* (A.S.A.), *cat. 15—17 ani: I. Panait* (Voința); *simplu fete, cat. 13—16 ani: Alexandrescu* (A.S.A.) S-au mai evidențiat: *juniorii* E. Danielis, Mureșanu, Teader, Costache, N. Danielis, Stamatescu (A.S.A.), Nicolae Stelian, Aciu (Bere Grivița), Zotu (Voința), Pavel Lucian, Arjoca, Duca (Dinamo Craiova) și *junioarele* Mușat (A.S.A.), Liliana Panait (Voința) și Coman (Spartac). Cupa pusă în joc a revenit reprezentanților A.S.A. (antrenor V. Tulcea).

HANDBAL: NOTE, ȘTIRI, CLASAMENTE

ANTRENOR ROMÂN PESTE HOTARE

După antrenorul emerit Oprea Vlase, care a condus timp de trei săptămîni antrenamentele mai multor echipe elvețiene, un alt specialist român a fost invitat peste hotare. Este vorba de antrenorul dinamovist: Al. Ilie, care timp de două săptămîni a efectuat un schimb de experiență la clubul Gwardia Gdansk (R. P. Polonă), conducînd o serie de antrenamente, în special cu caracter tactic

CLASAMENTELE „CUPEI F.R.H."

Prima etapă a returului s-a încheiat cu următoarele rezultate: Dinamo — Rapid 30—13 (11—7), Steaua — Rafinăria Teleajen 28—18 (15—10) și Voința — Știința 15—13 (9—8), la băieți; Progresul — S.S.E. nr. 2 12—7 (8—3), I.C.F. — S.S.E. nr. 1 13—9 (7—2) și Fabrica de timbre — Voința 10—9 (5—5), la fete.

Clasamentele:

Masculin

1. Dinamo	6	6	0	0	131: 85	12
2. Steaua	5	4	0	1	107: 78	8
3. Voința	5	3	0	2	99: 88	6
4. Știința	3	1	0	2	51: 47	2
5. Rapid	5	1	0	4	83:120	2
6. Raf. Teleajen	6	0	0	6	99:132	0

Feminin

1. Progresul	6	5	1	0	73:50	11
2. S.S.E. nr. 1	5	3	0	2	66:57	6
3. I.C.F.	6	3	0	3	56:63	6
4. S.S.E. nr. 2	5	2	1	2	60:53	5
5. Fabr. timbre	6	2	0	4	62:68	4
6. Voința	6	1	0	5	56:82	2

LA ÎNCEPUT DE AN

(Urmare din pag. 1)

nale la înot, unul republican și unul regional la haltere. Un lucru important este acela realizat pe linia introducerii activității sportive de performanță în școli și facultăți. Noi avem 252 de secții nominalizate la nivel regional. De asemenea, am mai reușit să profilăm o serie de școli pe sporturi, în așa fel încît tradiția, dorințele și posibilitățile fiecărei unități școlare să fie respectate. De pildă, la Liceul nr. 1 din Reghin, sporturile de bază sînt atletismul, baschetul, gimnastica și handbalul; la liceul din Deda numai atletismul și handbalul, iar la cel din Toplița atletismul, voleiul, schiul, baschetul și handbalul. In total, avem 450 de echipe cu 4 500 de elevi angrenați în activitatea sportivă de performanță.

— R.: Munca în școli a impus o activitate organizatorică deosebită?

— I. B.: *Desigur. Angrenarea celor 4 500 de elevi în activitatea de performanță a cerut eforturi suplimentare ca amenajarea unor terenuri de sport simple, reamenajarea unor baze sportive, folosirea judicioasă a sălilor și terenurilor de sport existente, procurarea de material și echipament sportiv. De asemenea, au trebuit mobilizate la o muncă mai concretă cadrele de specialitate sportivă. In prezent, peste 100 de profesori de educație fizică și cu pregătire S.M.T.C.F. au primit obiective și sarcini de care trebuie să răspundă, să le traducă în viață. Sînt primii pași în ceea ce privește dezvoltarea activității sportive de performanță în școli, dar să sperăm că peste un an, doi vom putea vorbi și despre o serie de talente care vor completa loturile republicane.*

— R.: Alte realizări?

— I. B.: *Am reușit ca în fiecare raion să avem secții nominalizate de atletism, să reamenajăm pistele de atletism, să completăm și să împrospătăm echipamentul sportiv, să profilăm o serie de profesori de educație fizică pe un anumit sport și să organizăm numeroase centre de inițiere în sport. In acest sens am putea da un exemplu la lupte. In această disciplină, în anul care a trecut, s-a observat o vie activitate. La Odorhei și Tg. Mureș s-a reușit, de pildă, să se atragă un mare număr de elevi din școli. Am mai înființat, spre sfîrșitul anului, 4 centre și vom mai înființa altele la Tîrnăveni, Reghin și Luduș.*

— R.: Cum începeți noul an?

— I. B.: *Pot spune, cu certitudine, că bine. S-au luat măsuri mult mai eficiente decît anul trecut, pentru asigurarea unei activități sportive de masă și de performanță cît mai bogate. Am putea spune că aria problemelor noastre pentru acest an este mult mai bine dimensionată, că pentru 1966 s-au pus, din timp, bazele pentru traducerea în viață a obiectivelor mișcării sportive pe plan regional.*

— R: Deci, să trecem la proiecte...

— I. B.: *Proiecte? Noi ne-am propus, pentru anul 1966, următoarele:*

- *Intărirea bazei materiale prin amenajarea a cîteva sute de terenuri sportive simple, care să se facă prin muncă patriotică și să nu necesite cheltuieli;*
- *Organizarea unui calendar competițional cît mai bogat, pentru cuprinderea cît mai multor oameni ai muncii din regiune într-o activitate sportivă organizată;*
- *Organizarea a noi centre de inițiere în sport la atletism, baschet, lupte, volei și handbal;*
- *Pregătirea a 14 sportivi pentru Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico și a 78 de sportivi pentru loturile republicane;*
- *In ceea ce privește calendarul competițional, noi vom pune accent mai mare pe organizarea campionatelor locale, pe asociații, urmărind în același timp, depistarea de elemente talentate și împrospătarea actualelor loturi și echipe ce activează pe plan regional;*
- *Vom intensifica, de asemenea, activitatea sportivă de masă și vom căuta să găsim cele mai variate și mai simple forme de angrenare a oamenilor muncii în practicarea sportului, a turismului etc.*
- *Pentru perioada imediat următoare (mai precis pentru zilele ce vor urma) ne vom strădui să intensificăm munca de organizare și ținerea adunărilor generale de dări de seamă anuale în asociații. Activul consiliului regional și cele raionale au datoria să se achite de această importantă sarcină, fiindcă numărul asociațiilor care nu au ținut adunările de dări de seamă este foarte mare, mai ales în orașul Tg. Mureș.*

Taberele bucuriei...

(Urmare din pag. 1)

Popescu, Maria Diaconescu și Maria Sintămăreanu ca și profesorii Mihai Petrescu, Virgil Ionescu și Constantin Alexandrescu.

La înapoiere o masă bună la complexul Dunărea (tov. Ion Neguțescu, responsabilul cantinei, primește zilnic felicitări) și în continuare o oră de somn obligatoriu pentru toată lumea. Apoi, din nou, pe pîrtii sau pe terenurile amenajate ad-hoc. În toate cazurile se face pregătire fizică generală și specială, folosindu-se mingi medicinale și extensoare. Bineînțeles, într-un regim de efort mai moderat. Seara, după cină, lectură, vizionări de filme, la televiziune și concursuri „Cine știe cîștigă". În intocmirea programului, cei doi directori ai școlii, profesorii C. Popescu și R. Spirescu, precum și secretarul organizației de partid, P. Sacerdoțeanu țin întotdeauna seama de sugestiile și dorințele elevilor. Pentru zilele următoare pe lîngă programul obișnuit, excursii la Piatra Arsă și Poiana Stinii, Piscul Ciinelui și Vîrful cu Dor ca și vizite la muzeul Peleș și Uzina mecanică din Sinaia. Într-un cuvînt, elevii de la Școala sportivă nr. 2 din Capitală petrec aici — aidoma tuturor elevilor aflați în tabere — zile de neuitat, zile de bucurii.

Educația fizică și sportul — la nivelul științei contemporane (III)

● Jocurile Olimpice și unele aspecte ale teoriei și practicii antrenamentului sportiv modern

Dintre formele de practicare a exercițiilor fizice, sportul s-a impus cu autoritate în ultimele decenii. Sportul a devenit unul din mijloacele caracteristice atît pentru educația fizică școlară, cît și în organizarea atractivă a timpului liber al adulților. De asemenea, sportul de performanță, competițiile interne și internaționale, lupta pentru întîietate și recorduri pasionează milioane de oameni, se reflectă larg în presă, în programele de radio și televiziune.

În mișcarea noastră sportivă, performanța, recordul îmbracă semnificații sociale și educative. Îndeplinirea de către un număr cît mai mare de tineri a normelor de clasificare sportivă, nivelul recordurilor regionale, școlare și republicane reprezintă un criteriu obiectiv al dezvoltării calităților fizice — forței, rezistenței, vitezei, îndemînării — un barometru al calității și eficienței activității noastre.

De asemenea, participarea în competițiile internaționale oficiale (campionate europene, mondiale, Jocurile Olimpice etc.) și interesul tot mai mare al opiniei publice pentru acestea influențează pozitiv popularizarea diferitelor ramuri sportive, atrag pe stadioane, în sălile de sport și în tribune tot mai mulți iubitori ai exercițiilor fizice. Pentru a putea aspira la un loc fruntaș în ierarhia sportivă mondială, concurentul din zilele noastre trebuie să-și dezvolte în cel mai înalt grad calitățile fizice și măiestria tehnică, să dovedească o mare stăpînire de sine, tenacitate, să ducă un sever regim de viață, să cunoască în profunzime principiile și cerințele fiziologice, psihologice, biomecanice ale sportului respectiv.

Activitatea sportivă de performanță se materializează în rețeaua gradată a vieții competiționale începută undeva la nivelul elementar al campionatelor pe asociații și încheiată cu campionatele mondiale sau Jocurile Olimpice — culme a vieții sportive contemporane.

Toată această gamă de competiții prilejuiește continue constatări și concluzii. Evident, cele care au mai multă putere de convingere izvorăsc din competițiile de mare amploare, în mod deosebit din Jocurile Olimpice.

Într-adevăr, perioada de pregătire care a precedat ediția ultimă a Jocurilor Olimpice, desfășurarea lor în timpul celor două săptămîni ale lui octombrie 1964 și analizele ulterioare au scos în evidență unele aspecte cu caracter de necesitate în conținutul și metodica antrenamentului sportiv.

Astfel, elementele care i-au impresionat în mod deosebit pe cei care au urmărit întrecerile de atletism, natație, baschet, box, caiac-canoe, canotaj academic etc au fost înfățișarea **somatică a sportivilor și armonia lor fizică. Ne-am aflat desigur în fața unei selecții și a unor pregătiri realizate după criterii științifice.**

Apariția Mihaelei Peneș a fost socotită ca o îndrăzneală. Într-adevăr, drumul ei sportiv a fost scurt. La 17 ani, cînd majoritatea atleților pășesc timid în competițiile oficiale, sportiva noastră a cunoscut gloria supremă — medalia olimpică de aur.

Datele ei principale — 1,87 m înălțime, 91 kg, sistem nervos echilibrat și stabil, putere de concentrare, îndrăzneală, stăpînire de sine — indică amplitudinea mișcării, forța fizică și psihică pe care o poate degaja în momentul lansării. Exemplul ei confirmă pe cel al Iolandei Balaș, Tamarei Press, Boston, Matson, Danek (atletism), Vlasov, Jabotinski (haltere), Fraser, Gottvales (înot), Kosma, Bularca (lupte), Cassius Clay, Popencenko (box), Horațiu Nicolau (volei), Aurel Vernescu (caiac) ș.a.

Dacă creșterea rezultatelor sportive s-a datorat, în perioada 1952—1962, în special măririi cantității de lucru, aplicării eforturilor mari, astăzi — față de nivelul extrem de înalt al performanțelor — selecția capătă o deosebită importanță, creînd o economie de timp, satisfacție și posibilități de longevitate sportivă. Cercetarea minuțioasă dublată permanent de evidența și observația pedagogică trebuie să elucideze științific această problemă.

Dificultatea rezolvării selecției primare constă în faptul că ea operează la o vîrstă anterioară procesului pubertății atît de profund transformator.

Pentru aprofundarea problemei este necesar să cuprindem în activitatea sportivă mase cît mai largi de copii, ai căror indici de dezvoltare fizică, motrică și sportivă să fie urmăriți și analizați. Cu toate progresele realizate în pregătirea sportivă timpurie, muncii metodice îi rămîne un cîmp larg de acțiune pentru elaborarea criteriilor de apreciere a valorii motrice a copilului, în funcție de o ramură de sport sau alta.

Antrenorii noștri vor trebui să acorde atenție mai cu seamă copiilor care obțin rezultate convingătoare în diferitele forme de manifestare a vitezei — de deplasare, de reacție și de execuție. Această calitate care reprezintă efectul nemijlocit al frecvenței alternanței proceselor de excitație și inhibiție din scoarță a devenit un element din ce în ce mai hotărîtor în obținerea performanțelor: viteză mult crescută în executarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice la fotbal, volei, handbal, baschet, polo: viteză crescută la lupte, box, atletism (în toate probele), scrimă, înot, schi, tenis de masă, rugbi... Metodica antrenamentului modern pune un accent deosebit pe intensitate, pe executarea mișcărilor în mare viteză.

Sarcina va fi ușurată dacă lucrăm cu tineri dotați din acest punct de vedere, întrucît viteza se ameliorează mai greu în comparație cu forța, rezistența și măiestria tehnică care, în mare măsură, sînt efectul instruirii.

De asemenea, un înalt grad al stării de sănătate, îmbinat cu o dezvoltare fizică și psihică corectă, cu un potențial motric și cu o pasiune pentru sport propice amplificărilor date de procesul de educație sportivă reprezintă o parte a ansamblului criteriilor ce trebuie respectate în selecție.

Vîrsta unor medaliați olimpici a arătat de asemenea că pregătirea sportivă timpurie este o realitate menită să impulsioneze performanța și diapazonul longevității. **Plasticitatea sistemului nervos central și a aparatului locomotor al copilului și adolescentului înlesnesc obținerea efectelor, îndeosebi în privința însușirii mișcărilor, a formării stereotipurilor dinamice,** a creșterii indicilor funcționali, impulsionînd perfecționarea tehnică și creșterea potențialului biologic al sportivilor.

SPORTIVUL DE PERFORMANȚĂ = ATLET COMPLET

O altă caracteristică, cu implicații de mare importanță asupra continu-